

INICIAR SESIÓN

NUESTROS PLANES

TODOS LOS  
CURSOS

FORMACIONES

CURSOS

PARA  
EMPRESAS

ARTÍCULOS DE TECNOLOGÍA &gt; INNOVACIÓN Y GESTIÓN

# Técnica Pomodoro: gestiona tu tiempo con sencillez



Vasco Ginde

30/10/2020

En mi vida diaria en Alura, reviso guiones de cursos, ejercicios, clases grabadas, acompaño y ayudo a los instructores e instructoras en distintas actividades. Todo esto para garantizar la calidad que brindamos.

Hoy tengo 3 guiones para revisar, 2 cursos ya listos para ser vistos, 2 reuniones marcadas y para finalizar escribir este artículo.

La idea es hacer todo esto hoy, para no retrasar el trabajo de nadie. Tengo mucho tiempo para cumplir con estas actividades. Pero, ya me di cuenta de que a menudo dejo una o dos para el día siguiente. Esto sucede por 3 razones:

1. Tiendo a dispersarme fácilmente con cosas no relacionadas con el trabajo (conversaciones con los compañeros, redes sociales, etc.)
2. En medio de una actividad, empiezo a hacer otra y no termino la primera
3. Lo peor de todo: la **procrastinación**, que en algunos momentos nos persigue

Usaré una técnica que me ayudará a mantener mi atención durante cada actividad. Y también me permitirá tener más disciplina y mitigar la procrastinación. Esta es la **Técnica Pomodoro**. ¡Si, la Técnica del Tomate (“Pomodoro” es tomate en italiano)!

¡Y no! No voy a dejar de hacer todo lo que hago para preparar una rica pasta. Lo que haré: ¡usar un cronómetro y marcar el tiempo de mis actividades!

## Los fundamentos

Acompáñame, la técnica es sencilla:

**Elige una tarea** que debe hacerse y anótala en un papel.

Puede ser una tarea pequeña, una gran tarea. Incluso esa tarea que llevas días postergando. Lo que importa es que esta tarea necesita de toda tu atención. ¿Tienes más de una? Escribe todas ellas, entonces.

Configura tu cronómetro para que suene después de 25 minutos. Jura con los pies juntos a ti mismo: Dedicaré 25 minutos a esta tarea y no la interrumpiré. ¡Sé que puedes hacerlo!

**Trabaja en esta tarea** hasta que suene el cronómetro. Comprométete con esta tarea en los próximos 25 minutos, ¡no olvides el juramento! Si por acaso te acuerdas de otra tarea importante, escríbela debajo de la que estás haciendo y vuelve al trabajo.

Cuando suene el cronómetro, **tacha esta tarea** del papel. ¡Felicidades! Te quedaste 1 Pomodoro completo, sin interrupciones, ¡en una sola tarea! (cada período de 25 minutos corresponde a 1 Pomodoro).

Haz un **breve descanso**. Medita, camina, toma un café, intercambia una idea con un colega (que también está en su descanso). Lo importante es: no hagas nada relacionado con el trabajo durante un máximo de 5 minutos. ¡Tu cerebro te lo agradecerá más tarde!

Cada 4 Pomodoros haz una **pausa más larga**. Después de completar 4 Pomodoros, puedes tomar un descanso más largo, de 20 a 30 minutos. Tu cerebro utilizará este tiempo para asimilar nuevas informaciones y descansar antes de la próxima ronda de Pomodoros.

## Algunos consejos e informaciones

Creo que hasta acá ya te quedó claro: **usa el dispositivo que quieras**, no tienes por qué ser un temporizador de cocina con forma de tomate. Yo usé mi telefono celular.

De hecho, el celular solo se usará para contar el tiempo, ¿de acuerdo?. Tenga en cuenta que en los puntos anteriores no mencioné en ningún momento Facebook, Twitter o

WhatsApp. **Deja las redes sociales para el almuerzo.** Si es extremadamente importante utilizar un medio de comunicación, utiliza tu aplicación chat preferido o realiza una llamada.

Claro que hay situaciones en las que no tendrás opción, tendrás que interrumpir tu tarea en medio camino, ya sea para una reunión de emergencia, o para ayudar a un colega. Es así, existen situaciones externas que estarán fuera de tu control. Cuando vuelvas a concentrarte en tu trabajo, **reinicia el cronómetro desde cero!** Esto tienes que hacerlo porque habrás perdido el tiempo cronometrado. E incluso si pausas el cronómetro, volverás menos concentrado.

Ten en cuenta que esta medida de tiempo Pomodoro es un **valor estimado** y basado en experiencias. Está comprobado que las personas tienden a poder mantenerse concentradas por un período máximo de 30 minutos. Con la práctica, puedes utilizar tu **propia unidad de medida** dependiendo de tus tareas y concentración.

**¡Adapta la técnica!** Ella existe para ser tu aliada. No temas modificarla cuando notes que ya lograste lo principal: **disciplina y enfoque** para cumplir con tus tareas diarias.

## Ahora es tu turno

La ideología detrás de esta técnica no es de ninguna manera transformarnos en pequeños robots programados para realizar tareas de vez en cuando, sino ayudarnos a cumplir con tareas en pequeños ciclos y aumentar nuestra productividad. La promesa de concentrarse por un día completo en varias cosas es mucho más difícil de cumplir que el compromiso de concentrarse en una sola cosa cada 25 minutos.

Empecemos. Toma una hoja de papel o tu cuaderno de anotaciones y escribe una o más tareas que debes cumplir hoy. Configura el cronómetro para que suene en 25 minutos y, **¡fuerza, concentración y disciplina!**

Escribí este artículo usando la Técnica Pomodoro y, ¡valió mucho la pena! Para cumplir con mis actividades, comencé a hacer estos bloques de 25 minutos [enfocados en la tarea](#), respetando los descansos y, con el tiempo, el trabajo comenzó a fluir. ¡Espero que también te sea de gran ayuda!

Puedes leer también:

- [La vida diaria de un profesional que aprende: el calendario de estudio](#)

- [9 herramientas que harán que tu trabajo remoto sea más productivo](#)

ARTÍCULOS DE TECNOLOGÍA > INNOVACIÓN Y GESTIÓN

## En Alura encontrarás variados cursos sobre Innovación y Gestión. ¡Comienza ahora!

**SEMESTRAL**

**US\$49,90**

un solo pago de US\$49,90

- ✓ 218 cursos
- ✓ Videos y actividades 100% en Español
- ✓ Certificado de participación
- ✓ Estudia las 24 horas, los 7 días de la semana
- ✓ Foro y comunidad exclusiva para resolver tus dudas
- ✓ Acceso a todo el contenido de la plataforma por 6 meses

**¡QUIERO EMPEZAR A ESTUDIAR!**

[Paga en moneda local en los siguientes países](#)

**ANUAL**

**US\$79,90**

un solo pago de US\$79,90

- ✓ 218 cursos
- ✓ Videos y actividades 100% en Español
- ✓ Certificado de participación
- ✓ Estudia las 24 horas, los 7 días de la semana
- ✓ Foro y comunidad exclusiva para resolver tus dudas
- ✓ Acceso a todo el contenido de la plataforma por 12 meses

**¡QUIERO EMPEZAR A ESTUDIAR!**

[Paga en moneda local en los siguientes países](#)

Acceso a todos  
los cursos

Estudia las 24 horas,  
dónde y cuándo quieras

Nuevos cursos  
cada semana

## NAVEGACIÓN

PLANES

INSTRUCTORES

BLOG

POLÍTICA DE PRIVACIDAD

TÉRMINOS DE USO

SOBRE NOSOTROS

PREGUNTAS FRECUENTES

## ¡CONTÁCTANOS!

¡QUIERO ENTRAR EN CONTACTO!

### BLOG

PROGRAMACIÓN

FRONT END

DATA SCIENCE

INNOVACIÓN Y GESTIÓN

DEVOPS

AOVS Sistemas de Informática S.A  
CNPJ 05.555.382/0001-33

### SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



### ALIADOS



En Alura somos unas de las Scale-Ups seleccionadas por Endeavor, programa de aceleración de las empresas que más crecen en el país.



Fuimos unas de las 7 startups seleccionadas por Google For Startups en participar del programa Growth Academy en 2021

POWERED BY

## CURSOS

### Cursos de Programación

Lógica de Programación | Java

### Cursos de Front End

HTML y CSS | JavaScript | React

### Cursos de Data Science

Data Science | Machine Learning | Excel | Base de Datos | Data Visualization | Estadística

### Cursos de DevOps

Docker | Linux

### Cursos de Innovación y Gestión

Productividad y Calidad de Vida | Transformación Ágil | Marketing Analytics |  
Liderazgo y Gestión de Equipos | Startups y Emprendimiento